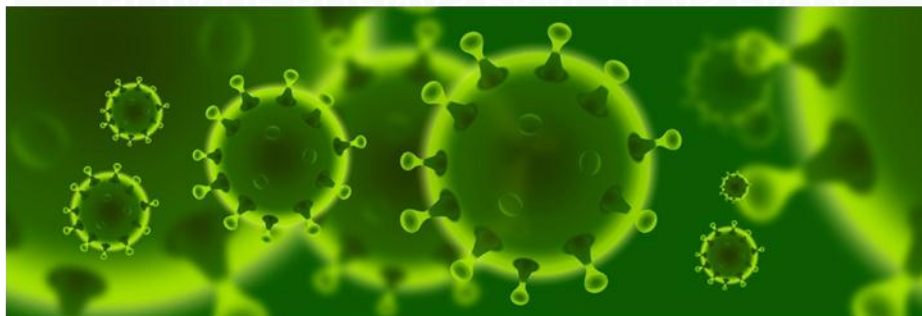


GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA REINCORPORACION AL TRABAJO PRESENCIAL

PRESENCIAL
REINCORPORACION AL TRABAJO
COMPRENSIVO Y MULTIDISCIPLINARIO



DRA. M^º DEL PILAR VILCHES PALOMINO
MÉDICO DEL TRABAJO
CPRL SEVILLA

JAVIER GRACIA RIVERA
ENFERMERO DEL TRABAJO
CPRL JAÉN



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

ÍNDICE

1.-INTRODUCCIÓN

2.- PRINCIPIOS GENERALES. GRUPOS VULNERABLES

3.- MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE TRABAJO

4.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y TÉCNICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS.

6.- AL LLEGAR A CASA

7.- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

8.- PARA SABER MÁS...



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

1. INTRODUCCIÓN

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2.

Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. (Actualización 30 Abril)

2.- Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del Covid-19. Ministerio de Sanidad. (Actualización 11 de Abril)

3.- Directrices de Buenas Prácticas en el sector de servicios sociales. INSST - COVID-19. Mascarillas de protección: Tipos, características, utilización y mantenimiento". CNMP (INSST, Sevilla)

4.- Procedimiento para la gestión de trabajadores especialmente sensibles en la Junta de Andalucía



Instituto Andaluz de
Administración Pública

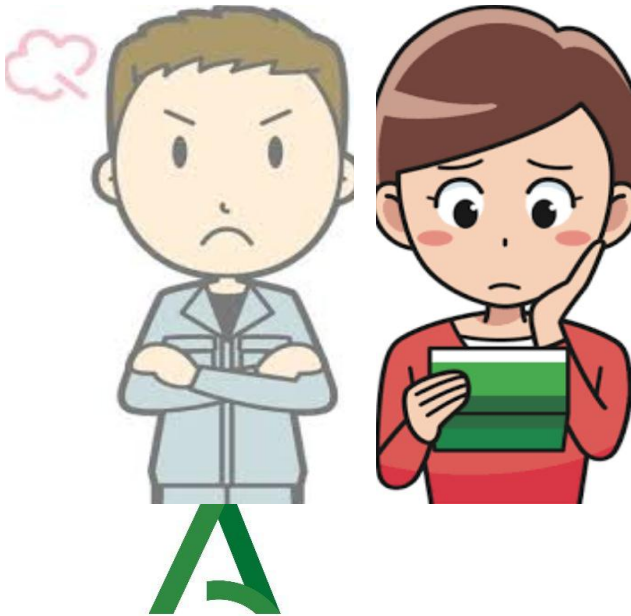


Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

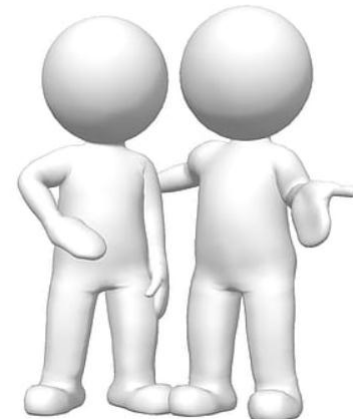
1. INTRODUCCIÓN: ORIGEN Y FINALIDAD DE ESTA GUÍA

FINALIDAD de esta guía:

Complementar y ayudar al plan de incorporación progresiva.
Aclarar conceptos, despejar dudas,
afianzar algunos hábitos identificar y eliminar otros...



Instituto Andaluz de
Administración Pública




Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

1. INTRODUCCIÓN: ORIGEN Y FINALIDAD DE ESTA GUÍA

ORIGEN de esta guía:

Siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad,



“Los Servicios de prevención de riesgos laborales (SPRL), están llamados a COOPERAR con las autoridades sanitarias (.....) con el OBJETIVO general de LIMITAR LOS CONTAGIOS de SARS-CoV-2”.

La Prevención de riesgos laborales (PRL) en la Junta de Andalucía, se regula en el Decreto 304/2011.

La Consejería competente en materia de Seguridad y Salud Laboral, es la Consejería de Empleo.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

1. INTRODUCCIÓN: ORIGEN Y FINALIDAD DE ESTA GUÍA

La PRL se gestiona desde las unidades competentes en materia de **PERSONAL**, asesorada por profesionales técnicos y sanitarios:

- Parte técnica: Las **UNIDADES DE PREVENCIÓN**, ubicadas en cada centro directivo (Consejerías, Delegaciones, Direcciones Provinciales y servicios centrales de agencias...)
- Parte sanitaria: Las áreas de **VIGILANCIA DE LA SALUD**, ubicadas en los centros de prevención de riesgos laborales (CPRL), uno en cada provincia.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

2. PRINCIPIOS GENERALES

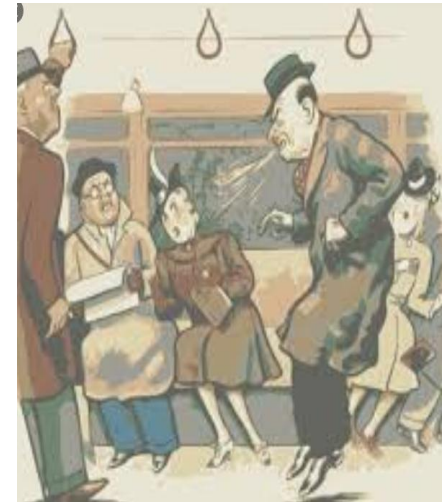
1.- DISTANCIA INTERPERSONAL

2 metros tanto en el puesto de trabajo, como en el desplazamiento al centro de trabajo, descansos...



2.- HIGIENE RESPIRATORIA (etiqueta respiratoria)

- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que son lugares donde puede estar el virus, y las manos facilitan la transmisión.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

2. PRINCIPIOS GENERALES

3.- HIGIENE DE MANOS FRECUENTE

Lavado con agua y jabón neutro preferentemente (1 minuto)
o soluciones alcohólicas (30 segundos)



IDENTIFICACIÓN Y AISLAMIENTO PRECOZ DEL INFECTADO para evitar propagación.

5.1) Sintomático: La mayor probabilidad de contagio se da durante la etapa sintomática, aunque se es contagioso (en menos medida) desde dos días antes.

5.2) Contactos estrechos de personas sintomáticas: Es igual de importante identificarlos y aislarlos con rapidez, evitar la propagación de la infección.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

2. PRINCIPIOS GENERALES

Recuerda siempre las
MEDIDAS DE PROTECCIÓN
COLECTIVAS



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

2. GRUPOS VULNERABLES

El Ministerio de Sanidad define como grupos vulnerables:

- 1- Diabetes,
- 2- Enfermedad cardiovascular, incluídabn hipertensión,
- 3- Enfermedad pulmonar crónica,
- 4- Inmunodeficiencia,
- 5- Cáncer en fase de tratamiento activo,
- 6- Embarazo
- 7- Mayores de 60 años.

Lunes 11 Mayo, IAAP



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

3.- MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE TRABAJO

a) Preferentemente desplazarse **caminando o en bicicleta**.

b) Uso del **coche particular**.

Se deberá viajar sólo, o máximo con dos acompañante por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarilla, y respeten la mayor distancia posible entre los ocupantes.

Limpieza del vehículo de manera frecuente, sobretodo de las superficies que más se tocan.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

3.- MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE TRABAJO

c) Uso del **transporte público** (metro, bus, tren). Se deberá usar **mascarilla**, ya que no se puede garantizar el distanciamiento social.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

4.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y TÉCNICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

Como norma general, se deberán

Seguir las instrucciones específicas y elaboradas para su lugar de trabajo.



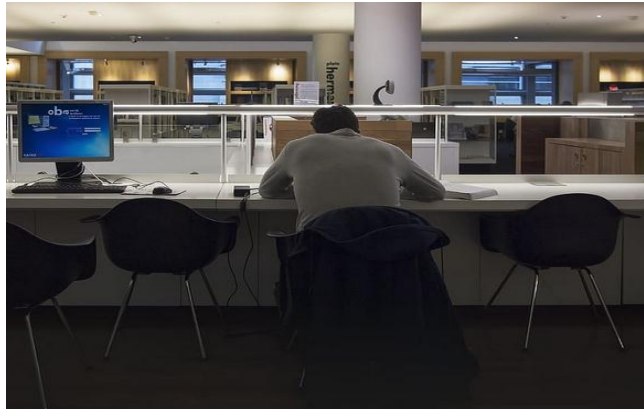
Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

4.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y TÉCNICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

Evitar aglomeraciones y planificar las tareas para mantener la distancia interpersonal de 2 metros tanto en la entrada y salida del centro como en la permanencia en el mismo.



Uso prioritario de escaleras. En caso necesario, se deberá utilizar el ascensor de manera individual.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

4.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y TÉCNICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

- Ventilación y limpieza adecuada del centro de trabajo.
- Evitar fichajes manuales, con huella o en papel, estableciendo fichajes en remoto desde PC.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

4.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y TÉCNICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

MASCARILLAS



Si el tipo de trabajo no lo requiere y si se mantiene la distancia interpersonal, no es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral .

Se recomienda su uso en caso de no ser suficiente con las medidas de protección colectivas, y NUNCA en sustitución de estas.



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS



- **EVITAR SALUDAR CON CONTACTO FÍSICO**, incluido el dar la mano.

- **EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA.**



- **EVITAR TOCAR SUPERFICIES DE USO FRECUENTE** como pomos de puertas, interruptores, etc.. Cuando lo hagas, lávate tus manos.



- **EVITAR COLOCAR TUS ENSERES PERSONALES** (bolsos, móviles, chaquetas, paraguas) **EN ZONAS COMPARTIDAS.**



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS



- **MANTENER LA MESA ORDENADA** con el material necesario e imprescindible para llevar a cabo las tareas.



- **EVITAR COMPARTIR EQUIPOS Y DISPOSITIVOS DE OTROS COMPAÑEROS** (mesa, teclado de ordenador, teléfono móvil, bolígrafo, etc...)
- **EL USO DE EPIS (MASCARILLA, GUANTES, ETC...) DEPENDERÁ DEL PUESTO DE TRABAJO Y NIVEL DE RIESGO DE EXPOSICIÓN** ya que su uso generalizado puede generar falsa sensación de seguridad.



5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS



RIESGO DE CONTAMINACIÓN



**USO DE GUANTES
DESACONSEJADO**



SI TE TOCAS LA CARA, TE PUEDES INFECTAR



TECNICA ADECUADA RETIRADA DE GUANTES



Instituto Andaluz de
Administración Pública

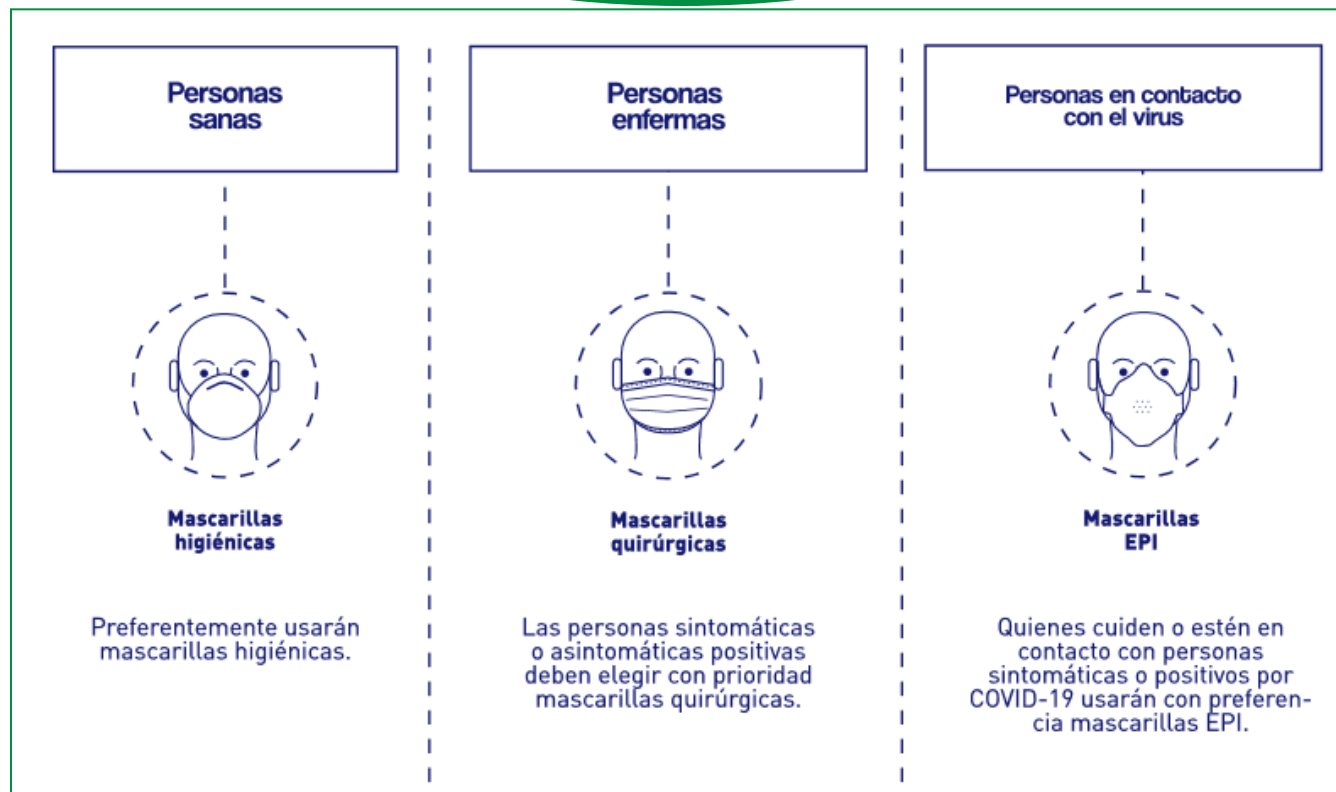


Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

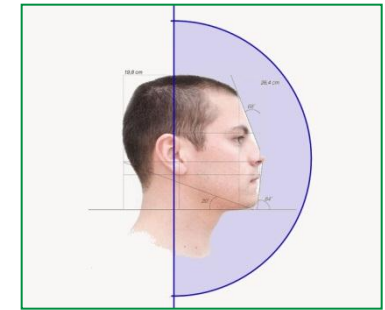


TIPOS DE MASCARILLAS



5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

PROTECCIÓN MASCARILLAS. FUNCIÓN



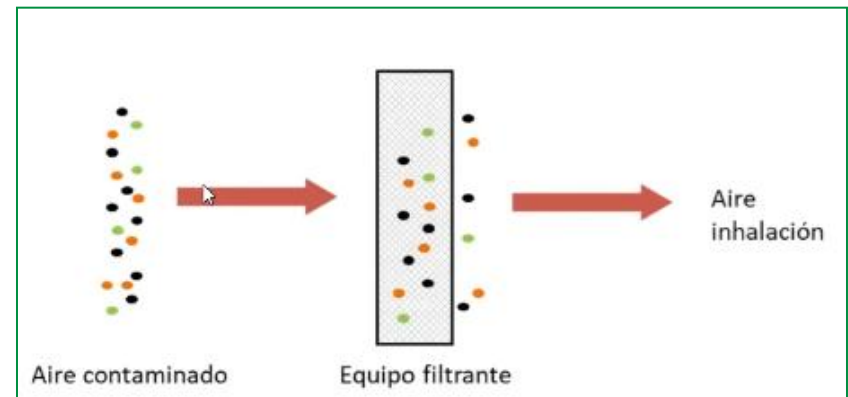
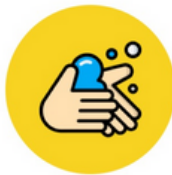
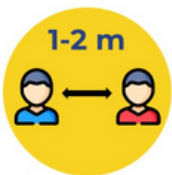
EVITA TRANSMISION COMUNITARIA

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas higiénicas	Con especificaciones UNE		
	Sin especificaciones UNE	Consulta en la página 2	
 Mascarillas quirúrgicas	Tipo I		
	Tipo II		
	Tipo IIR		

EQUIPOS DE PROTECCION RESPIRATORIA

	Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas EPI	FFP1 sin válvula de exhalación	
	FFP2 sin válvula de exhalación	
	FFP3 sin válvula de exhalación	
	FFP2 con válvula de exhalación	
	FFP3 con válvula de exhalación	

SIEMPRE UNIDAS A MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES



5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS



USO CORRECTO DE MASCARILLAS



LAVADO DE MANOS ANTES DE PONERLA



DEBE CUBRIR BOCA, NARIZ Y BARBILLA



EVITAR TOCAR LA MASCARILLA



DESECHARLA Y NO REUTILIZARLA EN CASO DE QUE SEA NR



QUITATE LA MASCARILLA DESDE ATRÁS Y LÁVATE LAS MANOS



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo

5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS



- **AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL, RECOGER LA MESA** para facilitar la limpieza del puesto de trabajo.
- **LLEVAR A CABO LAS MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIAS**, desechando los pañuelos en las papeleras habilitadas al efecto.



- **LAVADO DE MANOS FRECUENTE PREFERENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN NEUTRO**, o uso de soluciones hidroalcohólicas.



- En caso de tener sintomatología compatible de infección por coronavirus, **NO** acudir al centro de trabajo.



6.- AL LLEGAR A CASA

- **QUÍTATE LOS ZAPATOS** y déjalos cerca de la puerta.
- Deja los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta.



- **LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.** Quítate la mascarilla y deposítala en una bolsa cerrada.



- **LIMPIA LOS OTROS OBJETOS** que hayas usado fuera (móvil o gafas), usando pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón.



- **NO SACUDAS LA ROPA Y CUANDO LA LAVES,** hazlo **CON AGUA CALIENTE (60-90°C).**



7.- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- **MANTENER UNOS HÁBITOS SALUDABLES EN CASA** (alimentación sana, tabla de ejercicio físico y dormir suficiente), **siguiendo las recomendaciones del ÁREA DE VIGILANCIA DE LA SALUD DEL CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES** y la documentación sobre Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo. <http://www.centrosdetrabajosaludables.es/>



- Llevar a cabo alguna **TÉCNICA DE RELAJACIÓN** que te ayude a afrontar esta etapa como Mindfulness, así como **MANTENER BUENAS RELACIONES SOCIALES**.

8.- PARA SABER MÁS...

- [Vídeo de lavado de manos con agua y jabón](#)
- [Vídeo de lavado de manos con solución hidroalcohólica](#)
- [Vídeo de colocación y retirada correcta de mascarillas](#)
- [Vídeo de colocación y retirada correcta de guantes](#)
- **Presentaciones Covid-19**

COVID19 PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Grupo abierto



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo



¡TUS PEQUEÑOS GESTOS PUEDEN SALVAR VIDAS!



Instituto Andaluz de
Administración Pública



Empleo,
Formación
y Trabajo
Autónomo